

# PROGRAMME DE TRAINING

## PERDRE LES POIGNÉES D'AMOUR

DÉBUTANT(E) : 🔁 x3 | AVANCÉ(E) : 🔁 x4 | EXPERT(E) : 🔁 x5



### ÉCHAUFFEMENT :

Prépare tes muscles avec des petits étirements avant de les solliciter.

1



45 SECONDES

### ON POINT PUNCHES

15 SECONDES DE PAUSE

2



45 SECONDES

### BURPEE

15 SECONDES DE PAUSE

3



45 SECONDES

### PLANCHE MILITAIRE

15 SECONDES DE PAUSE

4



45 SECONDES

### JUMPING JACK AVANT

15 SECONDES DE PAUSE

5



45 SECONDES

### ICEMAN

15 SECONDES DE PAUSE

6



45 SECONDES

### COUP DE PIED FRONTAL

15 SECONDES DE PAUSE



COOL DOWN : repose tes muscles à l'aide d'un rouleau de massage.